

SEZNAM HESEL

A

- AGRESIVITA
- ALKOHOL
- ANTIKONCEPCE
- AUTORITA

B

- BLOG
- BRATR
- BRIGÁDY
- BRÝLE
- BÝT VE FORMĚ

C

- ČASOPISY PRO KLUKY
- ČERVENÁNÍ
- ČETBA PRO MUŽE
- ČISTOTA

D

- DÁRKY (JAK UDĚLAT DÍVCE RADOST)
- DEODORANT
- DEPKY
- DEPRESE
- DIETA (NA ZVÝŠENÍ VÁHY)
- DIETA (REDUKČNÍ)
- DIVNEJ
- DOSPÍVÁNÍ
- DŮVĚRA
- DVOJICE

E

- ESEMESKY

F

- FASHION VICTIM
- FOTBAL

H

- HÁDKY S RODIČI
- HANDICAP
- HEZOUN
- HLAS
- HOMOSEXUÁL
- HUBENOST
- HUDBA (HRAJU A ZPÍVÁM)
- HUDBA (JAKÁ SE TI LÍBÍ)

CH

- CHLOUPKY
- CHODIT S DÍVKOU
- CHODIT VEN (VEČER)

I

- ICQ A SKYPE
- IDEÁLNÍ HOLKA
- INCEST
- INTERNET
- INTERNET (SEZNAMOVÁNÍ)

SEZNAM HESEL

K

- KAMARÁDI
- KAMARÁDSTVÍ S DÍVKOU
- KOKETA
- KOMPLEXY
- KRASAVICE
- KRITIKA A URÁŽKY
- KŠILTOVKA A DALŠÍ POKRÝVKY HLAVY

L

- LÁSKA (UŽ NECHCI BÝT SÁM)
- LÁSKA NA DÁLKU
- LÁSKA NA PRVNÍ POHLED
- LÁSKA (MÁ MĚ RÁDA?)
- LÁSKA (MÁME SE RÁDI)
- LÍBÁNÍ
- LIBIDO
- LŽI A CHOROBNÁ LŽIVOST

M

- MACHISMUS A SEXISMUS
- MALÝ KLUK
- MALÝ VZRŮST
- MARIHUANA
- MASTURBACE
- MATKA

- MILOSTNÝ DOPIS
- MILOVÁNÍ (JAK?)
- MILUJI TĚ
- MP3
- MUŽNOST

N

- NÁBOŽENSTVÍ
- NÁSILÍ
- NE (UMĚNÍ ŘÍCT NE)
- NEMRAVNÁ HOLKA
- NEŠŤASTNÁ LÁSKA
- NEVLASTNÍ MATKA
- NEVLASTNÍ OTEC
- NORMÁLNÍ
- NUDA

O

- OBČAN
- OBLÍBENÝ (CHCI BÝT OBLÍBENÝ)
- ODMÍTLA MĚ
- OPUSTIT (NĚKOHO)
- OPUSTIT (OPUSTILA MĚ)
- ORGANIZACE ČASU
- OSAHÁVÁNÍ
- OSTYCH
- OŠKLIVÝ
- OTEC

P

- PANIC
- PARFÉM

- PENIS
- PENÍZE
- PLÁČ
- PLEŤ
- POČÍTAČOVÉ HRY
- POHLAVNÍ CHOROBY PŘENOSNÉ – AIDS
- POHLAVNÍ CHOROBY PŘENOSNÉ (OSTATNÍ)
- POKOJ
- POPRVÉ
- PORNOGRAFIE
- POTRAT (INTERRUPTCE)
- PRARODIČE
- PREZERVATIV
- PUBERTA

R

- RASISMUS
- REBEL
- RECEPTY, KTERÝMI OHROMÍŠ KAŽDOU HOLKU
- RESPEKT
- RODINA
- RODINNÉ TAJEMSTVÍ
- ROMANTIK
- ROZHLAS
- ROZVOD (JAK PŘEŽÍT ROZVOD RODIČŮ)

S

- SAMOTA
- SEBEVRAŽDA
- SEPARACE
- SESTRA
- SEXUÁLNÍ FANTAZIE
- SEXUÁLNÍ PRAKTIKY
- SKATEBOARD A SNOWBOARD
- SKUPINA
- SKÚTR
- SMRT
- SMYSL PRO HUMOR
- SNÍDANĚ
- SPERMA
- SPORT
- STĚHOVÁNÍ
- STŘEDNÍ ŠKOLA
- STYDLIVOST
- STYLY
- SVÁDĚNÍ
- SVALY

Š

- ŠIKANA
- ŠPRT

SEZNAM HESEL

T

- TABÁK
- TAJNÁ LÁSKA
- TANEC
- TĚLESNÝ PACH
- TELEVIZE
- TĚLO (JEJÍ)
- TĚLO (TVOJE)
- TENISKY
- TLOUŠŤKA
- TOUHA A VZRUŠENÍ
- TRAPÁK
- TRUP

U

- ÚTĚK
- UŽITEČNÉ TRIKY

V

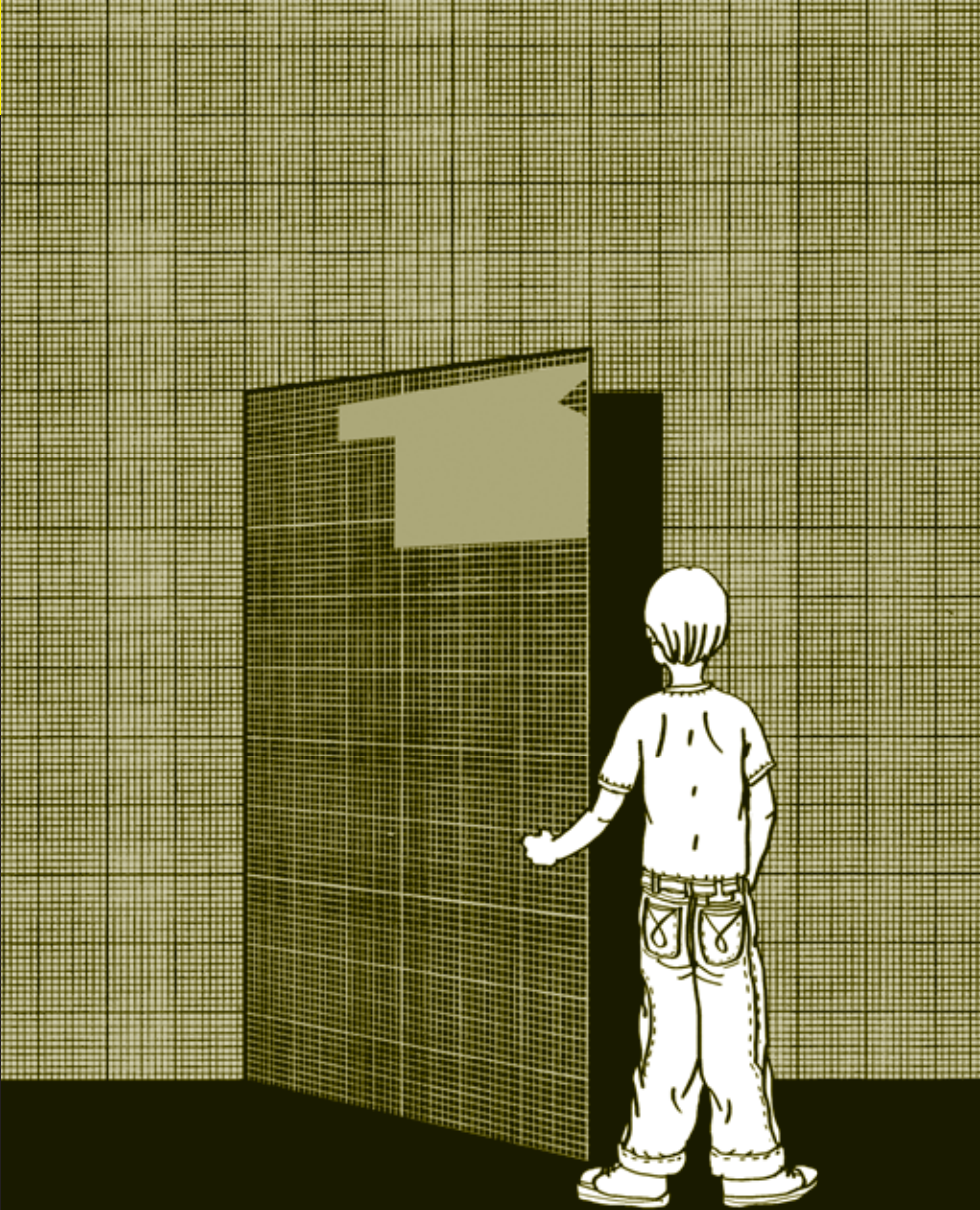
- VEČÍREK (JAK HO USPOŘÁDAT)
- VEČÍREK (PÁNSKÁ JÍZDA)
- VĚRNOST
- VLASY A STRÍHÁNÍ
- VOUSY
- VULGARITA
- VYSPĚLOST
- VYZNÁNÍ LÁSKY
- VÝŽIVA
- VZHLED
- VZORY

Z

- ZNAČKY
- ZNÁSILNĚNÍ
- ZUBY
- ZŽENŠTILÝ

Ž

- ŽÁRLIVOST



AGRESIVITA

A Možná ji nedokážeš zkrotit, nebo jí naopak odoláváš. Zakusit agresivitu je ale vždy velmi těžké, a proto si zaslouží, aby ses naučil, jak ji zvládat.

PŘIROZENÉ CHOVÁNÍ...

Agresivita bývá signálem vnitřního poplachu. Když tě zaplaví nějaký silný cit nebo se dostaneš do situace, kterou nedokážeš snést, a když zlost, smutek, stres, únava nebo strach vynesou agresivitu na povrch, bývá někdy těžké se ovládnout a zůstat nad věcí... A to je normální! Pokud ses ale už někdy stal obětí agrese, víš dobře, že urážky, rány a hrozby nic neřeší (a to platí obecně)!

...ALE DESTRUKTIVNÍ

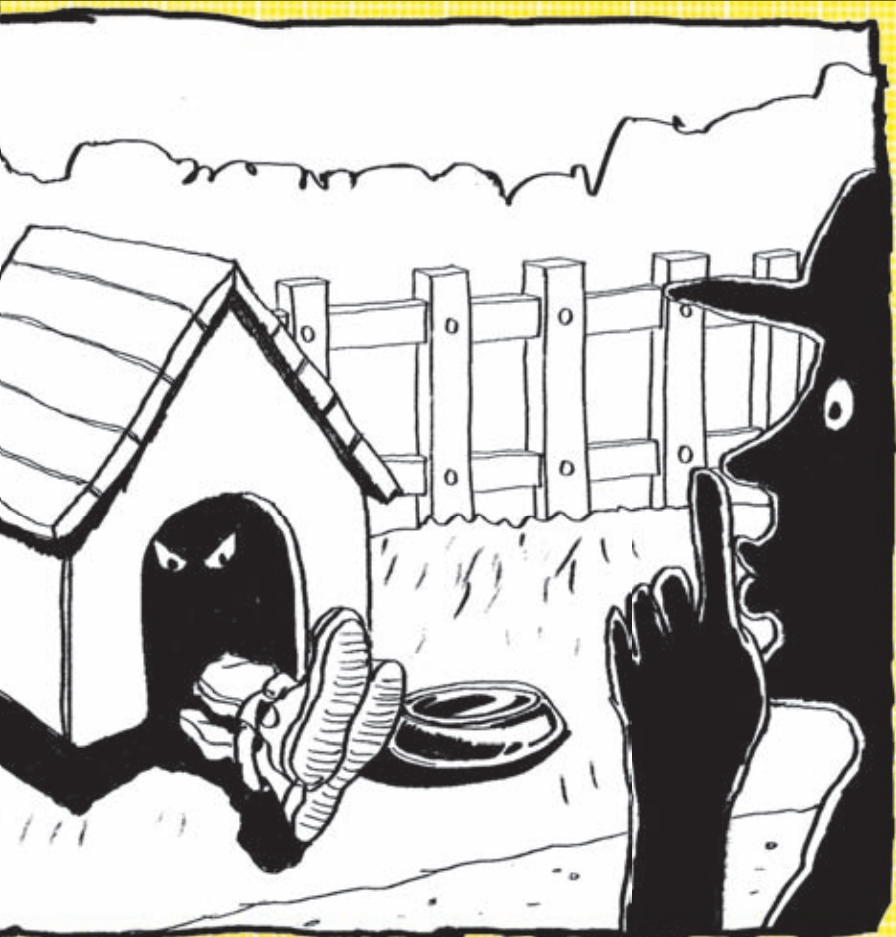
Agresivita má totiž jednu velkou chybu: všechno kolem sebe rozbije na kusy... je tak trochu jako bomba. Když se člověk stane její obětí, je mu vážně zle. Agresor šíří mezi lidmi nedorozumění, a ti před ním dříve nebo později utečou. Zkrátka zasypat ranami kamaráda, který ti zapomněl půjčit počítačovou hru, nebo se začít chovat jako Bruce Lee, když tě někdo předběhne v čekárně, znamená zvyšovat riziko, že zůstaneš na světě sám – jen se svou zlostí... Nemusíme jít až do takového extrému, aby ti bylo jasné, že agresivita je špatný způsob chování a navíc si o sobě kvůli ní utváříš negativní představu.

JAK SI S NÍ PORADIT?

Pokud máš sklony často se rozčilovat, snaž se pro začátek najít příčinu svého chování. Vrať se ve vzpomínkách co nejdál a hledej důvod nebo nějaký zážitek, které tvoje



výstřední chování způsobily. Zpytování sebe sama tě přinejmenším dovede k pocitu, že někde něco neklape. Dám ti důležitou praktickou radu: pokud se chceš zbavit návalů vzteku a přeměnit je na pozitivní energii, vrhni se na nějaký sport, kde si můžeš vybit silné emoce: třeba squash nebo bojová umění!



Jestli se ti i přesto udělá čas od času rudo před očima, neboj se za to omluvit. Chce to sice odvalu, ale je téměř jisté, že ti okolí odpustí...

Staneš-li se naopak sám obětí agresivity někoho jiného, máš jedinou možnost: promluvit si o tom. Když je to kamarád, který se nedokáže dostatečně ovládat,

popiš mu své pocity. Možná mu pomůžeš, aby si svůj problém vůbec uvedomil... V každém případě platí, že pokud máš dojem, že je taková situace nad tvé síly a strach ti brání jednat, promluv si o tom s nějakým dospělým. Nikdo totiž nemá právo kazit ti den zastrašováním, výhrůžkami a fackováním!

